

Добро пожаловать, месяц прощения

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Мир вам, милость Аллаха и Его благословения



Голос Мелариа

№2 (27), май, 2018 г.
№2 (27), рамадан, 1439 г. (по хиджре)

ПЕЧАТНЫЙ ОРГАН ДУХОВНОГО УПРАВЛЕНИЯ МУСУЛЬМАН РСО-АЛАНИЯ

АЛЛАХУ
АКБАР!



СЕГОДНЯ
В НОМЕРЕ:

1 стр.

Благосло-
венный
Рамадан

2 стр.

Достоинства
поста в месяц
Рамадан

3 стр.

А ну-ка,
девушки!

Национализм
или любовь к
народу?

4 стр.

Вопрос-
ответ

Расписание



“Поистине, мы ниспослали
его (Коран) в Ночь
предопределения!
А что даст тебе знать,
что такое ночь
предопределения?
Ночь предопределения
лучше тысячи месяцев.
Нисходят Ангелы и Дух
в ней с дозволения
Господа их для всяких
Его повелений.
Она мир до восхода зари”.

(Предопределение, 1-5)

БЛАГОСЛОВЕННЫЙ РАМАДАН!

Мусульмане всего мира встречают начало месяца Рамадан. Действительно, Рамадан для мусульман - Священный радостный месяц, в котором они держат пост ради Аллаха Всевышнего, стремятся углубить свою веру и духовность.

РАМАДАН - это месяц покаяния и прощения грехов. Человек слаб, ведь даже осознавая свою главную задачу в этой жизни - поклонение Аллаху, он все же со временем отходит от правильной дороги, указанной Им, и отдается наслаждениям земной жизни, попадая в мир греха и преступлений. Человек ждет толчка, который помог бы ему вырваться из этой паутины. Именно Рамадан для многих людей может стать моментом покаяния в грехах с намерением не совершать их более.

РАМАДАН - это месяц благочестия и активной общественной и благотворительной деятельности

среди мусульман. Во время Рамадана больше, чем в другое время, заполняются мечети, где проводятся коллективные чтения Корана, в клубах, общественных местах и частных домах проводятся ифтары и благотворительные мероприятия по оказанию помощи бедным и сиротам.

А самое главное, в этом месяце люди должны быть доброжелательнее и стараться помочь или уступить друг другу в минуты недоразумений и конфликтов. Награда за все благочестивые дела в этом месяце увеличивается во много раз.

РАМАДАН - особый месяц, когда человеку дана возможность одержать победу над злом и своими плохими привычками.

Просим Аллаха укрепить нашу веру, привести нас к покаянию и к праведности, очистить от грехов, наделить благополучием в обоих мирах!

Да пребудет с нами милость и благословение Аллаха!

Х.ГАЦАЛОВ,
муфтий Республики
Северная Осетия-Алания

Хвала Аллаху - Господу миров и Хозяину Судного дня,

Добро пожаловать, месяц Корана

Хвала Аллаху, Который дал нам очередную возможность в месяц Рамадан очиститься от грехов и заслужить Его довольство. Для каждого мусульманина, желающего увеличить свой удел в последней жизни, а также заработать довольство Аллаха, Его прощение и милость, Рамадан на самом деле является месяцем больших возможностей. Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, сказал: "Когда наступает месяц Рамадан, врата Рая открываются, врата Ада закрываются, и шайтанов заковывают в цепи".

Одним из дел, с помощью которых в этот месяц верующий очищается от грехов и зарабатывает награду Аллаха - это пост. Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, сказал: "Тому, кто во время Рамадана будет соблюдать пост с верой и надеждой на награду Аллаха, простятся его прежние грехи". Он также сказал: "Кто постится один день ради Аллаха, Аллах отведет его лицо на расстояние семидесяти лет от Огня". Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, также сказал: "Совершение пяти обязательных молитв, участие в каждой следующей пятничной молитве после предыдущей и соблюдение поста от Рамадана к Рамадану, искупают грехи, совершенные между ними, если только не было среди них тяжких грехов". Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, также сказал: "За каждый совершенный хороший поступок Всевышний дает сыну Адама многократное воздаяние, увеличивая его от десяти до семисот раз. Аллах Всевышний говорит: "За исключением поста, ибо поистине, пост совершается ради Меня, и Я воздам за него, ибо человек отказывается от удовлетворения своих желаний и от своей пищи ради Меня!" Постящегося ждут две радости: одна при разговении его, а другая - при встрече с его Господом. И поистине, запах изо рта постящегося приятнее для Аллаха, чем благоухание мускуса!"

В Раю восемь врат, из которых одни предназначены только для постящихся. Посланник Аллаха, мир ему и благословение Аллаха, сказал: "В Раю есть ворота под названием аль-Райан, через которые пройдут постившиеся, и никто кроме них не пройдет через них; когда они станут проходить, они закроются, и никто больше через них не пройдет."

ОБЯЗАТЕЛЬНОСТЬ ПОСТА В РАМАДАН

Пост в месяц Рамадан - обязанность, установленная Всевышним Аллахом в Коране и Сунне, а также единогласным решением всей общины мусульман. Всевышний сказал: "О те, кто уверовали! Предписан вам пост, как был он предписан жившим до вас, чтобы вы стали богобоязненными". (Корова, 183). Всевышний также сказал: "Месяц Рамадан - это месяц, в который ниспослан Коран как руководство для людей, ясные доказательства прямого пути и различия. И кто из вас застанет этот месяц, пусть проводит его в посте". (Корова, 185).

Пост в месяц Рамадан является одним из пяти столпов Ислама. Посланник Аллаха, мир ему и благословение Алла-



ха, сказал: "Ислам основывается на пяти (столпах): свидетельстве о том, что нет божества, достойного поклонения, кроме Аллаха, и что Мухаммад - посланник Аллаха, совершении молитвы, выплате закята, совершении хаджа и соблюдении поста в Рамадане".

Пост в месяц Рамадан является обязанностью каждого совершеннолетнего, здорового мусульманина. Разрешается не соблюдать пост только определенным категориям людей:

- больным, опасаящимся за то, что пост повредит им;

- пожилым людям, для которых пост затруднителен;

- людям, нуждающимся в прерывании поста для избавления другого от опасности, например: спасение тонущего или срочное переливание крови и т.д.;

- женщинам в период менструации и роженицам (более того, им запрещается поститься в этот период);

- беременным или кормящим грудью женщинам, опасаящимся за себя или за ребенка;

- людям, находящимся в пути (им разрешается прерывать пост до тех пор, пока они являются путниками).

Все вышеуказанные лица, за исключением пожилых людей, а также людей с хроническими заболеваниями, препятствующими посту, должны восполнить пропущенные дни поста, как только у них появится возможность. Что касается этих двух категорий, то они кормят бедняка за каждый пропущенный день поста, и это будет для них искуплением.

Есть люди, которые отрицают обязательность поста в месяц Рамадан, считая, что достаточно верить в Бога в душе, и не нужно обременять себя никакими постами и молитвами. Это явное заблуждение и неверие, так как они отрицают явные указания Всевышнего.

Что же касается тех, кто признает обязанность поста, но не постится без уважительной причины, лишает себя огромного блага и подвергает себя огромной опасности. К сожалению, в наше время таких мусульман множество. Они считают себя мусульманами, но не хотят выполнять ничего из предписаний Ислама. Пост - это столп ислама, и оставление его является великим грехом. Какое здание можно построить, если у него нет основания?! В этот благословенный месяц мусульмане всего мира каждый день зарабатывают себе награду и прощение, а те, кто не постится без уважительной причины, только приумножают свои грехи и обрекают себя на погибель в последней жизни.

Посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, сказал: "Тот, кто нарушил пост хотя бы одного дня месяца Рамадан без уважительной при-

чины или не по болезни, не сможет искупить его (в полной мере), даже если он будет непрерывно поститься всю жизнь".

ПОЛЬЗА ПОСТА

Не нужно считать пост обременением и голодовкой. Аллах превыше того, чтобы обременять нас бессмысленными видами поклонений. Пост является милостью для верующих и содержит в себе огромную мудрость и пользу. Пост полезен в духовном, социальном и медицинском отношении. Он относится к полезнейшим видам поклонения, оказывающим наибольшее очищение души и воспитание морали.

Если верующий соблюдает пост должным образом, то он вводит его в лono богобоязненности, как об этом говорится в следующем аяте: "Предписан вам пост, подобно тому, как он был предписан тем, кто жил до вас, чтобы вы стали богобоязненными". (Корова, 183).

Воздержание в месяц Рамадан означает исполнение того, что повелел Аллах и отказ от того, что Он запретил. Тем самым постящийся предохраняет себя от Огня и Божьей кары.

Важно отметить, что пост - это не только воздержание от еды и питья. Пост - это кроме всего прочего воздержание от всего запретного: лжи, клеветы, злословия, сплетен и т.п. Постящийся должен удерживать себя от всякого слова и дела, которые могут уменьшить награду его поста, чтобы не оказаться из числа тех, кто получает от поста только голод, жажду и лишения. Пророк Мухаммад, мир ему и благословение Аллаха, сказал: "Пост - это щит. И тот из вас, кто постится, пусть не ругается и не сквернословит. А если кто-то будет с ним ругаться или драться, пусть скажет: "Я пощусь".

Пророк, мир ему и благословение Аллаха, также говорил: "Сколько постящихся получают за свой пост только голод и жажду. Сколько выстаивающих ночи в молитвах получают за молитвы только бессонницу". Он также сказал: "Если постящийся не оставляет лживые слова и действия, то Аллах не нуждается в его голоде и жажде".

Пост полезен также тем, что он обеспечивает мусульманину большое благо в этой и потусторонней жизни, приучает человека превозмогать и переносить трудности, быть стойким и терпеливым, поскольку побуждает его добровольно отказаться от привычного и страстей; позволяет человеку силой воли обуздать свою душу, имеющую склонность предаваться страстям. Если человек всегда будет потакать ей, то она возьмет верх над ним и приведет его к вседозволенности и бесславному концу.

Всевышний сказал: "...ведь душа побуждает к злу". (Юсуф, 53). Постящийся располагает браздами правления над душой и способен победить ее.

Пост полезен также тем, что сужает ходы, по которым шайтан перемещается в теле, ведь он перемещается в сынах Адама также как кровь. Если раб Божий позволяет своей душе предаваться страстям, то это помогает шайтану взять над ним верх, ввести в заблуждение и побуждает к порочным деяниям. Пост закрывает эти врата и изгоняет шайтана.

Пост полезен тем, что напоминает рабу о милости Аллаха к нему, ибо ощутив голод и жажду, он проникается чувством благодарности к Всевышнему, лучше осознает милость Аллаха, Творца всего сущего, Который одарил разнообразной пищей. Ведь ценность дарованного менее ощутима в обычные дни.

Пост побуждает к благодеянию по отношению к беднякам и нуждающимся: испытываю голод, постящийся вспоминает о голодающих, а познав жажду - о тех, кто испытывает ее. Это побуждает его быть щедрым, оказывать благодеяния по отношению к тем, кто нуждается; подавляет заносчивость и высокомерное отношение к людям: ведь если постятся все вместе, и богатые, бедные, руководители и простые мусульмане, то это сплавливает людей. Они лучше понимают друг друга и осознают, что один человек превосходит другого только богобоязненностью, а все люди - рабы Аллаха, на которых одинаково распространяются Его установления. Пост позволяет мусульманам приходиться к согласию и обеспечивает их связь друг с другом - ведь они постятся одновременно и разговляются в одно и то же время. Это содействует их единению и устраняет причины расхождений и антипатии друг к другу.

Пост полезен тем, что он облегчает послушание. Кто проследивает состояние постящихся в Рамадан и то, как они ищут возможности для большего послушания, пути совершения добрых дел, а также их отход от ослушания, стремление к благодеяниям, тот понимает, что пост - это величайшая неотъемлемая часть следования пути истины. Он хорошо понимает слова Всевышнего: "...а поститься - это лучше для вас". (Корова, 184), и высказывание пророка, да благословит его Аллах и приветствует: "Пост является щитом".

С точки зрения медицины пост способствует здоровью тела, освобождает желудок от несовместимой друг с другом пищи, очищает кишечник, нормализует работу желудка, выводит из организма шлаки, рассасывает жировые накопления.

Пост в месяц Рамадан является тренировкой души и тела. Человек хотя бы раз в год должен проходить такую тренировку, чтобы очиститься духовно и физически, каждый раз возвышаясь на степень. 'Аиша, да будет доволен ею Аллах, сказала: "Во время Рамадана посланник Аллаха, да благословит его Аллах и приветствует, проявлял больше усердия, чем в любое иное время, а в течение последних десяти дней Рамадана он проявлял еще больше усердия, чем в остальные дни этого месяца".

Подготовил Б.АРШИЕВ

“А НУ-КА, ДЕВУШКИ!”

В минувшее воскресенье прекрасная половина мусульманской общины Осетии соревновалась в навыках домоводства, интеллектуальных и спортивных конкурсах. Организаторами мероприятия выступили благотворительная организация “Жасмин” совместно с Духовным управлением мусульман РСО - Алания. В конкурсе “А ну-ка, девушки!” приняли участие жительницы Владикавказа, Беслана и Чикола.

С приветственным словом к конкурсанткам и зрителям обратился имам Владикавказа **Батраз Аршиев**. Он напомнил о важной роли женщины в благополучии семьи, о том, что она, как хранительница очага, создает уют в доме и воспитывает детей.

Девушки разделились на четыре группы, каждая из которой подготовила красочные плакаты с названием своей



команды. Не остались в стороне и болельщицы, которые активно поддерживали своих фаворитов, создавая атмосферу спортивного азарта и соперничества. Участницы порадовали членов жюри и зрителей своей находчивостью и смекалкой, прекрасно справились как с интеллектуальными заданиями, так и с конкурсами по домоводству, кулинарии, сервировке стола, и даже продемонстрировали свою прекрасную физическую форму на спортивном конкурсе.

В завершении мероприятия муфтий **Хаджимурат Гацалов** поздравил победительниц, поблагодарил участников, членов жюри и организаторов, сказал о важности проведения подобных мероприятий. Призом стала экскурсия в город Грозный для команды, занявшей первое место. Жюри отметили, что все команды отлично справились с заданиями и набрали почти одинаковое количество баллов. Зрители и жюри обратились к главе мусульман Осетии с пожеланием поощрить всех участников мероприятия на экскурсию в город Грозный. Он с готовностью поддержал эту идею. Девушки в свою очередь также поблагодарили муфтия за всяческую поддержку инициатив, исходящих от женской части общины.

Победительницы и участницы конкурса “А ну-ка, девушки!” посетили Чеченскую Республику. Для них была организована экскурсия по достопримечательностям столицы республики и города Аргун. Современный, чистый, уютный город Грозный никого не оставил равнодушным, а мечети поразили своей необыкновенной архитектурой. Девушкам понравились не только достоинство и красоты посещаемых мест, но и дружелюбное отношение местных жителей. Все остались настолько довольны поездкой, что было решено посетить соседнюю республику еще раз.

Залина АЛБОРОВА

Хроника исламской жизни

По договоренности муфтия **Х.Гацалова** с главой Моздокского района **Геннадием Гугиевым** прошла встреча имамов населенных пунктов района с представителями местной власти. Круг вопросов, обсуждаемых на встрече, касался всех сторон жизнедеятельности общества, в том числе и взаимодействия мусульманской общины района с органами местного самоуправления.

Муфтий в своем выступлении проанализировал нынешнюю общественно-религиозную ситуацию и предложил различные варианты взаимодействия с властными структурами. Проинформировав главу района об образовательном процессе для прихожан в мечетях, обеспечиваемом имамами, он рассказал и о проведенной сертификации самих религиозных деятелей. Человек, передающий знания, должен повышать свой интеллектуальный уровень.

В ходе откровенной дискуссии Г.Гугиев обратил внимание присутствующих на ситуацию в с.Кизляр, месте компактного проживания кумыков. По его словам, не всегда жители села адекватно реагируют на совершенные их земляками противоправные действия. По соглашению с имамами он предложил встретиться со старейшинами села и оговорить эту проблему.

Владикавказская мусульманская община привела в порядок часть набережной реки Терек. Также облагородили мусульманское кладбище города - убрали траву, лишние деревья, укрепили бетонные стойки.

Мусульмане Моздокского района также провели экологическую акцию на трассе Моздок-Кизляр. Побелили и обрезали деревья, а также вывезли мусор.

С 3 по 10 апреля Президентом Международной Ассоциации Исламского бизнеса (МАИБ) **Маратом Кабаевым** был организован семинар в турецкой Алании. На семинар были приглашены бизнесмены и экономисты, представляющие исламский бизнес, с разных стран мира. Присутствовали и исламские богословы, которые разъяснили религиозные аспекты ведения бизнеса. Вопросы касались торговли, банковских операций.

По приглашению **Кабаева М.В.** в семинаре приняла участие группа мусульман Осетии в составе заместителя муфтия республики **Ибрагима Дзагурова** и двух наших братьев - **Феликса Цокова** и **Батраза Цаголова**.

На семинаре гости ознакомились с основами исламской экономической системы. Более того, были налажены личные знакомства между участниками, что является хорошим способом решения задач, стоящих перед МАИБом.

Многие из участников презентовали свои бизнес-планы и даже уже готовую продукцию и готовые проекты.

Так, наш земляк и единовец **Батраз Цаголов** рассказал о своем проекте, связанном с добычей и реализацией воды из высокогорных источников Дигорского ущелья Осетии. Попробовав на вкус эту воду, участники семинара выразили свою заинтересованность проектом.

Тедеты Дз.

Национализм или любовь к народу?

Всевышний Аллах сказал в Коране: **“Поистине, мы создали вас из мужчинами и женщинами и сделали вас народами и племенами, чтобы вы узнавали друг друга, и самый почитаемый перед Аллахом среди вас - наиболее богобоязненный”** (Сура 49, аят 13).

Из Корана и жизнеописания Пророка Мухаммада, мир ему и благословение Аллаха, мы узнаём о том, что нет разницы в отношении ислама к людям, имеющим различное происхождение, и что единственным мериллом достоинства человека является его благочестивость.

Но противостоит ли ислам национальному призыву? Нет, не противостоит, и утверждать подобное было бы неправильным. Ислам не борется с национальным призывом, как таковым, если он не противоречит законам Всевышнего. Ведь каждый человек любит свой народ и место, в котором родился и вырос.

Наша религия повелевает нам укреплять родственные узы, а одним из условий этого является любовь. Для этого недостаточно лишь денег и мирских подарков. Укрепление родственных и межнациональных связей - один из признаков крепкого общества, а если говорить о родственниках в наибольшем составе - это и есть нация. Не может быть, чтобы в одной части ислама нам повелевалось любить своих родственников, а в другой его части - пренебрегать родственными узами. Опасность возникает лишь в том случае, когда “любовь к народу” толкает человека на предосудительные поступки.

Женщина по имени Фазила пере-



дает, что она слышала, как ее отец рассказывал:

“Я спросил Пророка, мир ему и благословение Аллаха:

“О, Посланник Аллаха, считается ли любовь к своему народу национализмом?”

Он, мир ему и благословение Аллаха, сказал:

“Нет, национализм - это помощь своему народу в совершении несправедливости”.

В другом достоверном предании говорится:

“...Что же касается заявляющего о своей принадлежности к тому народу, с людьми которого у него нет родственных связей, то пусть он при-

готовится занять свое место в огне”.

Эти и многие другие предания говорят о том, насколько важна приверженность человека к своему народу. И ведь если вспомнить жизнеописание Пророка, мир ему и благословение Аллаха, то из людей ему впервые было повелено обратиться с открытым призывом к своим ближайшим родственникам, людям из его племени. И когда Пророк, мир ему и благословение Аллаха, зашел в Мекку, с ним было 10 000 воинов, представляющих из себя войско, разделенное на части из племенной основе. Таким образом, каждое племя входило в город по отдельности.

Нельзя объединять два различных понятия: понятие любви к своему народу и понятие национализма. И не нужно проявлять национализм там, где нужно проявлять любовь, а заключается она не только в словах признания. Это действия, направленные на благо своего народа и Родины. И начинать нужно, прежде всего, с самих себя. Научиться, наконец, говорить на родном языке с земляками. В нашем случае на том самом, который отнесен ЮНЕСКО к числу вымирающих, изучить свою родословную, историю своей фамилии и Осетии в целом, изучить культуру и обычаи своего народа, и самое главное - воплотить это в жизнь.

В завершении хочу процитировать знаменитые строки из стихотворения Г. Малиты “Федог”:

*“Рохсмæ, фæсæвæд, тундзетæ,
Рохсмæ цауетæ æнгом,
Нифс, лæгдзийнадæ уарзетæ,
Скæнтæ муггагмæ стур ном.”*

Тедеты Дз.

"Состязайтесь же в добрых делах..."

25 марта в Соборной мечети Владикавказа состоялась викторина среди женщин на тему жизнеописания пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует). В ней приняли участие наши сестры из Владикавказа, Беслана, Алагир и Чиколы.

Участницы поделились на пять команд по четыре человека, среди которых хотелось бы отметить команду юных мусульманок, последовавших примеру старших. Во время мероприятия чувствовалась теплая дружеская атмосфера. Благодаря сплоченной коллективной работе в выполнении заданий все команды показали достойные результаты.

Нашей общине необходимо чаще организовывать такие мероприятия. Посредством них мы не только соревнуемся в полученных знаниях, но и приобретаем новые, а также растут и укрепляются братство и единство между нами.

Отдельную благодарность хотелось бы выразить организатору интеллектуального соревнования **Тахмине Насыровой**, которая на свои личные средства подготовила подарки для победителей и сладкий стол.

"Состязайтесь же в добрых делах..." (Сура "Маида", аят 48)

Расул КУДЗОВЕВ



Вопрос-ответ

ВОПРОС: Какое намерение должно быть у человека для поста в месяц Рамадан?

ОТВЕТ: У человека должна быть твердая решимость поститься. И необходимо, чтобы намерение было в каждую ночь Рамадана. Если же человек сомневается, будет он поститься завтра или нет, то для обязательного поста такое намерение считается недействительным.

ВОПРОС: В какое время постящийся должен вознамериться поститься?

ОТВЕТ: Намерение на обязательный пост должно быть с ночи, до появления второго (истинного) рассвета (фаджр). Что касается добровольного поста, то намерение на него может быть и после восхода солнца, при условии, что человек ничего не ел и не пил, тогда его пост будет действительным.

ВОПРОС: Допустимо ли полагаться на астрономические вычисления в определении начала месяца Рамадан?

ОТВЕТ: Пророк, мир ему и благословение Аллаха, приказал мусульманам: "Поститесь, когда она (луна) замечена, и разговляйтесь, когда она замечена. Если скрыта облаками, то завершайте тридцать дней Ша'бана".

Пророк, мир ему и благословение Аллаха, также сказал: "Не поститесь, пока не увидите луну, а если она скрыта облаками, то завершайте тридцать дней".

В этой связи есть множество хадисов, и во всех указывается на обнаружение луны воочию, или, если такой возможности нет, - завершить число дней в случае отсутствия возможности ее наблюдать.

ВОПРОС: Разрешается ли использование зубной пасты во время поста?

ОТВЕТ: Чистка зубов с помощью зубной пасты не нарушает пост, также как и чистка рта с помощью мисуака. Но человеку необходимо остерегаться проглатывания зубной пасты. И если что-то попало внутрь ненамеренно, то человек не должен возмещать пост этого дня.

Какая польза от фиников?

Финики называют "хлебом пустыни" и это не зря. Сушеные плоды финиковой пальмы издревле служили основой пищевого рациона Ближнего Востока и Северной Африки.

Сегодня мы попытаемся разобраться, почему этот невзрачный на вид сухофрукт пользуется такой популярностью.

1. Финики невероятно питательны. Энергетическая ценность фиников более 200 ккал на 100 грамм, что делает их незаменимым источником энергии. Их часто берут собой в длительные пешие походы.

2. Врачи рекомендуют употреблять финики после перенесенной болезни и операции, считается, что они помогают организму быстрее восстанавливаться.

3. Употребление фиников способствует активизации работы желудочно-кишечного тракта, из-за высокого содержания в них клетчатки.

4. В финиках содержится масса глюкозы, а значит они помогают работе мозга и умственной концентрации. Поэтому их рекомендуют употреблять студентам во время сессий.

5. Финики содержат достаточно редко встречающийся в природном виде фтор, который защищает наши зубы от кариеса.

6. Финики успокаивают кашель и способствуют выводу мокрот, а значит полезны для легких, их рекомендуют употреб-

лять при гипертонии и анемии.

7. Финики - настоящая сокровищница по содержанию микро- и макроэлементов, витаминов и кислот. Ученые насчитали не менее 15 солей и минералов (медь, железо, магний, цинк, марганец, калий, фосфор, натрий, кобальт, сера, бор и другие), которые можно найти в этом сухофрукте. Также в нем содержатся витамины А, С и витамины группы В.

8. Финики укрепляют сердце. Также они показаны людям, страдающим гипертонией. Регулярное потребление фиников поможет контролировать давление.

9. Наличие пищевых волокон, а также селена в финиках снижает риск раковых заболеваний.

10. Финики содержат много калия, поэтому врачи рекомендуют вводить их в рацион при сердечных-сосудистых заболеваниях и сердечной недостаточности.

Таким образом, если вам захотелось перекусить чем-то сладким, не спешите брать конфету или шоколадный батончик. Помните о том, что у вас всегда есть природная сладкая альтернатива!



Время намаза по г. Владикавказ на МАЙ 2018 г.

ЧИСЛО	ДЕНЬ	ФАДЖР	ВОСХОД	ЗУХР	'АСР	МАГЪРИБ	'ИША
1	Вт	03:19	04:55	12:03	15:52	19:02	20:32
2	Ср	03:17	04:54	12:03	15:53	19:03	20:33
3	Чт	03:15	04:53	12:03	15:53	19:04	20:35
4	Пт	03:13	04:51	12:03	15:53	19:05	20:36
5	Сб	03:12	04:50	12:03	15:54	19:07	20:38
6	Вс	03:10	04:49	12:03	15:54	19:08	20:40
7	Пн	03:08	04:48	12:03	15:54	19:09	20:41
8	Вт	03:06	04:46	12:03	15:55	19:10	20:43
9	Ср	03:05	04:45	12:03	15:55	19:11	20:44
10	Чт	03:03	04:44	12:03	15:55	19:12	20:46
11	Пт	03:01	04:43	12:03	15:56	19:13	20:47
12	Сб	02:59	04:42	12:03	15:56	19:14	20:49
13	Вс	02:58	04:40	12:03	15:56	19:15	20:51
14	Пн	02:56	04:39	12:03	15:57	19:16	20:52
15	Вт	02:55	04:38	12:03	15:57	19:18	20:54
16	Ср	02:53	04:37	12:03	15:57	19:19	20:55
17	Чт	02:51	04:36	12:03	15:58	19:20	20:57
18	Пт	02:50	04:35	12:03	15:58	19:21	20:58
19	Сб	02:48	04:34	12:03	15:58	19:22	21:00
20	Вс	02:47	04:33	12:03	15:59	19:23	21:01
21	Пн	02:46	04:33	12:03	15:59	19:24	21:03
22	Вт	02:44	04:32	12:03	15:59	19:25	21:04
23	Ср	02:43	04:31	12:03	16:00	19:26	21:06
24	Чт	02:41	04:30	12:03	16:00	19:27	21:07
25	Пт	02:40	04:29	12:03	16:00	19:28	21:08
26	Сб	02:39	04:29	12:03	16:01	19:28	21:10
27	Вс	02:38	04:28	12:03	16:01	19:29	21:11
28	Пн	02:37	04:27	12:04	16:01	19:30	21:12
29	Вт	02:35	04:27	12:04	16:02	19:31	21:14
30	Ср	02:34	04:26	12:04	16:02	19:32	21:15
31	Чт	02:33	04:25	12:04	16:02	19:33	21:16

Время намаза по г. Владикавказ на ИЮНЬ 2018 г.

ЧИСЛО	ДЕНЬ	ФАДЖР	ВОСХОД	ЗУХР	'АСР	МАГЪРИБ	'ИША
1	Пт	02:32	04:25	12:04	16:03	19:34	21:17
2	Сб	02:31	04:24	12:04	16:03	19:34	21:19
3	Вс	02:31	04:24	12:04	16:03	19:35	21:20
4	Пн	02:30	04:24	12:05	16:04	19:36	21:21
5	Вт	02:29	04:23	12:05	16:04	19:37	21:22
6	Ср	02:28	04:23	12:05	16:04	19:37	21:23
7	Чт	02:28	04:23	12:05	16:05	19:38	21:24
8	Пт	02:27	04:22	12:05	16:05	19:39	21:25
9	Сб	02:26	04:22	12:06	16:05	19:39	21:26
10	Вс	02:26	04:22	12:06	16:05	19:40	21:26
11	Пн	02:26	04:22	12:06	16:06	19:40	21:27
12	Вт	02:25	04:22	12:06	16:06	19:41	21:28
13	Ср	02:25	04:22	12:06	16:06	19:41	21:29
14	Чт	02:25	04:21	12:07	16:07	19:42	21:29
15	Пт	02:24	04:21	12:07	16:07	19:42	21:30
16	Сб	02:24	04:21	12:07	16:07	19:43	21:30
17	Вс	02:24	04:22	12:07	16:07	19:43	21:31
18	Пн	02:24	04:22	12:07	16:08	19:43	21:31
19	Вт	02:24	04:22	12:08	16:08	19:44	21:31
20	Ср	02:24	04:22	12:08	16:08	19:44	21:32
21	Чт	02:24	04:22	12:08	16:08	19:44	21:32
22	Пт	02:25	04:22	12:08	16:08	19:44	21:32
23	Сб	02:25	04:23	12:08	16:09	19:44	21:32
24	Вс	02:25	04:23	12:09	16:09	19:44	21:32
25	Пн	02:26	04:23	12:09	16:09	19:45	21:32
26	Вт	02:26	04:24	12:09	16:09	19:45	21:32
27	Ср	02:27	04:24	12:09	16:09	19:45	21:32
28	Чт	02:27	04:24	12:10	16:10	19:45	21:32
29	Пт	02:28	04:25	12:10	16:10	19:45	21:32
30	Сб	02:29	04:25	12:10	16:10	19:44	21:31

По материалам сайта as-salat.info. Одобрено Иمامом, заммуфтием Осетии Батразом Аршиевым

Дорогой читатель, относись к нашей газете бережно, не бросай в неполюженном месте и используй только в познавательных целях. В ней упоминаются имена Всевышнего Аллаха и нашего пророка Мухаммада, да благословит его Аллах и приветствует.

С предложениями и отзывами обращаться в Духовное управление мусульман Северной Осетии-Алании по адресу: г. Владикавказ, ул. Фрунзе, 24, 2 эт. Тел.: 54-82-76; E-mail: dumso@mail.ru

Редактор К. ТЕГАЕВА

Отпечатано в ОАО «Осетия-полиграфсервис», 362015, РСО-А, г. Владикавказ, пр. Коста, 11. Печать офсетная. Подписано в печать 14.05.18 г. по графику в 17.00, фактически в 20.00.

Тираж 999 экз. Заказ № 552.

Газета издается на пожертвования мусульман

Хвала Аллаху - Господу миров и Хозяину Судного дня,